

# Esperto Universitario

## Asana, Allineamenti e Variazioni per l'Uso in Yoga Terapeutico

Approvato dall'NBA





## **Esperto Universitario** Asana, Allineamenti e Variazioni per l'Uso in Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione-universitario/specializzazione-asana-allineamenti-variazioni-uso-yoga-terapeutico](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/specializzazione-universitario/specializzazione-asana-allineamenti-variazioni-uso-yoga-terapeutico)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Lo Yoga è stato proposto come un'alternativa molto efficace per migliorare non solo la condizione fisica degli individui che lo praticano, ma anche come strumento terapeutico ottimale. Per questo motivo, gli utenti di questa disciplina, sono sempre più numerosi, per cui avere un'ampia conoscenza dell'esecuzione biomeccanica delle posture di questa attività è un elemento di grande valore nel campo dello sport e dell'attività fisica. In quest'ottica, TECH presenta un titolo di studio che aggiorna gli studenti in Asana, Allineamenti e Variazioni, 100% online, permettendo loro di studiare con flessibilità e senza orari rigidi.



“

*Questa è la migliore opportunità per crescere professionalmente come esperto di Yoga. Iscriviti subito e impara a padroneggiare le Asana e gli Allineamenti e le altre tecniche terapeutiche di questa disciplina"*

Nella Yoga Terapeutico, le Asana vengono adattate alle esigenze e ai limiti specifici di ogni persona, tenendo conto delle sue condizioni fisiche e mentali. Sebbene i loro usi più diffusi si concentrino sul miglioramento della flessibilità, della circolazione sanguigna e della postura dei pazienti, oggi le loro potenzialità si stanno espandendo. Secondo diverse ricerche, questi allineamenti possono alleviare i sintomi di malattie come l'artrite, l'asma, il diabete, le patologie cardiache o il mal di schiena. Queste potenzialità sono sempre più ricercate dagli utenti, sfidando così i professionisti a tenersi aggiornati sulle principali innovazioni in questo campo.

In questo contesto, TECH ha sviluppato questo Esperto Universitario che fornisce agli studenti le competenze più aggiornate sull'uso delle Asana per migliorare il benessere di atleti e altri individui. Attraverso questo programma, gli studenti apprenderanno diverse tecniche per ridurre il disagio muscolare e promuovere la corretta mobilità dei pazienti. Allo stesso modo, il programma analizza in modo approfondito la biomeccanica del corpo umano e le strategie per evitare posture scorrette durante gli esercizi di Yoga Terapeutico.

Tutte queste competenze saranno raggiunte attraverso un programma molto completo in cui verranno esaminate diverse Asana e Allineamenti per articolazioni e dolori specifici. Verranno inoltre affrontate le controposizioni e la loro importanza. Saranno discussi anche i diversi media e gli adattamenti.

E tutto questo grazie alla metodologia *Relearning* che ti permetterà di sviluppare competenze pratiche durante il processo di apprendimento in modo rapido e flessibile. Questo Esperto Universitario sono presenti anche risorse multimediali, come video e infografiche, pensate per rafforzare le competenze dello studente in modo più efficace. D'altra parte, queste materie saranno insegnate dall'innovativa piattaforma TECH, 100% online e accessibile ovunque nel mondo attraverso qualsiasi dispositivo connesso ad internet.

Questo **Esperto Universitario in Asana, Allineamenti e Variazioni per l'Uso in Yoga Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Asanas, Allineamenti e Varianti per l'Uso in Yoga Terapeutico
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su temi controversi e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Con TECH, potrai distinguerti nel campo dello Yoga e continuare a crescere nella tua carriera professionale"*

“

*Un Esperto Universitario che affronterà tutti i benefici dello Yoga Terapeutico per prevenire malattie come l'Artrite"*

Il corpo docente del programma comprende professionisti del settore che apportano a questa preparazione la loro esperienza lavorativa in questo percorso formativo, oltre a specialisti riconosciuti da società di riferimento e università prestigiose.

I suoi contenuti multimediali, sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche, consentiranno al professionista un apprendimento situato e contestuale, cioè un ambiente simulato che fornirà un tirocinio immersivo programmato per allenarsi in situazioni reali.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Il professionista sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*Apprendi al tuo ritmo e comodamente da casa tua i contenuti che questo programma ha preparato per te.*

*Impara in modo specialistico la biomeccanica delle Asana più utilizzate nel campo dello Yoga.*





# 02 Obiettivi

Questo Esperto Universitario si concentra sull'aggiornamento delle conoscenze e delle abilità pratiche degli operatori per il corretto sviluppo delle Asana e degli Allineamenti nello Yoga Terapeutico. In particolare, fornirà una padronanza superiore di tecniche e posture che aiutano a migliorare i disagi dell'apparato locomotore e a conferire un maggiore benessere fisico ad atleti e altri pazienti. Inoltre, questo programma di TECH offre una panoramica esaustiva della biomeccanica delle diverse parti del corpo umano e come trattare le patologie latenti in esse.







“

*Questo corso ti consentirà di rafforzare le tue abilità fisiche per implementare variazioni di postura all'interno di routine di Yoga terapeutico”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ♦ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ♦ Approfondire le asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ♦ Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la loro applicazione alle Asana dello Yoga Terapeutico
- ♦ Descrivere l'adattamento delle Asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ♦ Approfondire le basi Neurofisiologiche delle tecniche meditative e di Rilassamento esistenti



*Con questo Esperto Universitario  
ti avvicinerai all'eccellenza  
professionale. Iscriviti subito"*





## Obiettivi specifici

---

### Modulo 1. Applicazione di tecniche di Asana e loro integrazione

- ♦ Approfondire il contributo filosofico e fisiologico delle diverse Asana
- ♦ Identificare i principi azione minima: Sthira, Sukham e Asanam
- ♦ Approfondire il concetto di asana in piedi
- ♦ Descrivere i benefici e le controindicazioni delle Asana di stretching
- ♦ Indicare i benefici e le controindicazioni delle Asana di rotazione e di flessione laterale
- ♦ Descrivere le controposture e quando usarle
- ♦ Approfondire i Bandha e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico

### Modulo 2. Analisi delle principali Asana in piedi

- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici di Tadasana e la sua importanza come postura di base per le altre Asana in piedi
- ♦ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le loro modifiche, e come influenzano la biomeccanica delle Asana in piedi
- ♦ Indicare le principali asana in piedi, le loro varianti e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali Asana di flessione spinale e di flessione laterale e su come eseguirle in modo sicuro ed efficace.
- ♦ Indicare le principali Asana di equilibrio e come utilizzare la biomeccanica per mantenere la stabilità e l'equilibrio durante queste posture
- ♦ Individuare le principali estensioni in posizione prona e come applicare correttamente biomeccanica per massimizzare i benefici
- ♦ Conoscere meglio le principali posizioni di torsione e di anca e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

### Modulo 3. Ripartizione delle Asana principali del piano e adattamenti con supporti

- ♦ Identificare le Asana principali del pavimento, le loro variazioni e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici delle Asana di chiusura e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Rinfrescare la conoscenza delle Asana ristorative e come applicare la biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ♦ Identificare le principali inversioni e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Approfondire i diversi tipi di supporto (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la biomeccanica delle Asana a terra
- ♦ Esplorare l'uso dei supporti per adattare le Asana alle diverse esigenze e abilità fisiche
- ♦ Approfondire i primi passi del Restorative Yoga e come applicare la biomeccanica per rilassare il corpo e la mente

# 03

## Direzione del corso

Questo titolo è tenuto da un corpo docente rigorosamente selezionato da TECH. In questo modo, lo studente potrà aggiornare le proprie conoscenze sulle tecniche da seguire durante l'esecuzione di una postura, nonché sulla biomeccanica che il corpo compie al momento della pratica. Inoltre, lo studente amplierà la propria visione del contesto di questa attività, concentrandosi sui benefici che lo Yoga apporta al benessere fisico e mentale, essendo una delle attività terapeutiche e di esercizio più complete del momento.





“

*Non perdere l'opportunità di studiare  
con i migliori professionisti dello Yoga e  
di perfezionare le tue abilità con  
la loro guida pedagogica personalizzata"*

## Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di **direttrice degli insegnanti** e **responsabile della preparazione** degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano è una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e apprendimento continuo.

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli, criteri di preparazione e la partecipazione a corsi di formazione continua per gli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla direzione di programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed Obesità. Ha conseguito diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Centre.





## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- Direttrice degli Insegnanti presso l'Integral Yoga Institute - New York, USA
- Istruttrice di yoga terapia presso il 14TH Street Y
- Terapista Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione elementare presso l'Università dello Stato di New York
- Master in Yoga Terapia presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti al mondo”*

## Direzione



### Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ◆ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ◆ Fondatrice del metodo *Air Core* (classi che combinano il TRX e l'allenamento funzionale con lo yoga).
- ◆ Istruttrice di Yoga Terapia
- ◆ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid.
- ◆ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale e Yoga e Cancro
- ◆ Corso in Istruttrice di Pilates Floor
- ◆ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ◆ Corso di Insegnante di Meditazione

## Personale docente

### Dott.ssa Villalba, Vanessa

- ◆ Istruttrice presso Gimnasios Villalba
- ◆ Istruttrice di Vinyasa Yoga e *Power Yoga* presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Integrale presso IEY Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga per la gravidanza e il post-partum presso IEY di Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates Base FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Tappeto con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* della Federazione Spagnola di Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* dell'Associazione Aerobica e Fitness
- ◆ Chiropratica in Chiromassaggio presso la Scuola Superiore di Chiromassaggio e Terapia
- ◆ Preparazione per il Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia



# 04

## Struttura e contenuti

I contenuti di questo titolo sono stati sviluppati dai maggiori esperti nell'applicazione dello yoga come metodo terapeutico. In questo modo, lo studente acquisirà un aggiornamento sulle nuove dinamiche in cui si sviluppa questa attività e l'importanza che ha per il miglioramento delle condizioni fisiche. Inoltre, gli studenti approfondiranno le posture più utilizzate in questo campo e i benefici che ciascuna di esse apporta al benessere dell'individuo.





“

*Questo itinerario accademico ti permetterà di aggiornare le tue conoscenze sullo Yoga e di rafforzare le tecniche di Asana con l'obiettivo di fornire terapia fisica attraverso questa attività”*

## Modulo 1. Applicazione di tecniche di Asana e loro integrazione

- 1.1. Asana
  - 1.1.1. Definizione di asana
  - 1.1.2. Asana negli Yoga sutra
  - 1.1.3. Scopo più profondo delle Asana
  - 1.1.4. Asana e allineamento
- 1.2. Principio dell'azione minima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
  - 1.2.3. Teoria dei guna
  - 1.2.4. Influenza dei guna sulla pratica
- 1.3. Asana in piedi
  - 1.3.1. L'importanza delle Asana in piedi
  - 1.3.2. Come lavorano
  - 1.3.3. Benefici
  - 1.3.4. Controindicazioni e considerazioni
- 1.4. Asana seduti e supini
  - 1.4.1. Importanza delle Asana da seduti
  - 1.4.2. Asana seduti per la meditazione
  - 1.4.3. Asana supini: definizione
  - 1.4.4. Benefici della posizione supina
- 1.5. Estensione delle asana
  - 1.5.1. Perché sono importanti le estensioni?
  - 1.5.2. Come lavorarli in sicurezza
  - 1.5.3. Benefici
  - 1.5.4. Controindicazioni
- 1.6. Asana di piegamento
  - 1.6.1. Importanza della flessione spinale
  - 1.6.2. Esecuzione
  - 1.6.3. Benefici
  - 1.6.4. Errori più frequenti e come evitarle

- 1.7. Asanas di rotazione: torsione
  - 1.7.1. Meccanica torsionale
  - 1.7.2. Come farlo correttamente
  - 1.7.3. Benefici fisiologici
  - 1.7.4. Controindicazioni
- 1.8. Asana in flessione laterale
  - 1.8.1. Importanza
  - 1.8.2. Benefici
  - 1.8.3. Errori più comuni
  - 1.8.4. Controindicazioni
- 1.9. Importanza dell' controposture
  - 1.9.1. Cosa sono?
  - 1.9.2. Quando farlo
  - 1.9.3. Vantaggi durante la pratica
  - 1.9.4. I contrappesi più utilizzati
- 1.10. Bandha
  - 1.10.1. Definizione
  - 1.10.2. Principali Bandha
  - 1.10.3. Quando usarli
  - 1.10.4. Bandha e Yoga Terapeutico

## Modulo 2. Analisi delle principali Asana in piedi

- 2.1. Tadasana
- 2.2. Saluto al sole
- 2.3. Asana in piedi
- 2.4. Flessione spinale delle asana in piedi
- 2.5. Asana di flessione laterale
- 2.6. Equilibrio delle Asana
- 2.7. Estensioni in posizione prona
- 2.8. Estensioni
- 2.9. Torsione
- 2.10. Fianchi



### Modulo 3. Ripartizione delle Asana principali del piano e adattamenti con supporti

- 3.1. Asana del piano principale
- 3.2. Flessioni supine
- 3.3. Torsione e dell'inclinazione laterale
- 3.4. Chiusura delle Asana
- 3.5. Invertita
- 3.6. Blocchi
- 3.7. Cintura
- 3.8. Asana su sedia
- 3.9. Yoga su sedia
- 3.10. Asana riparative

“

*L'obiettivo di TECH è quello di aiutare a continuare a crescere nel proprio settore di lavoro e questo Esperto Universitario ne è un esempio di ciò. Iscriviti subito”*



# 05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning***.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine***.





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*



### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Pratiche di competenze e competenze

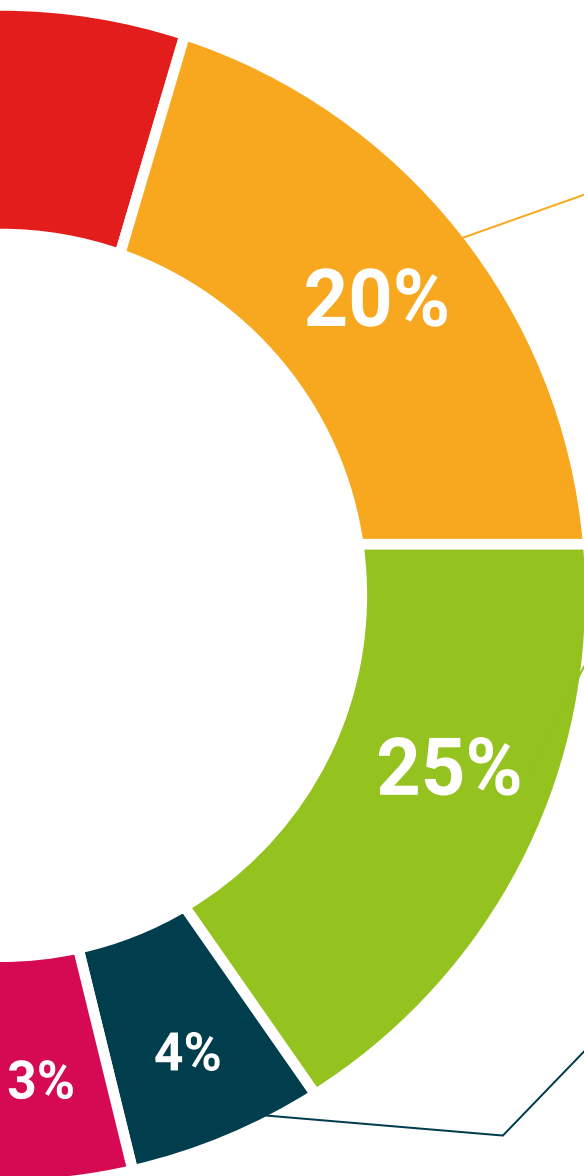
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





**Casi di Studio**

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



**Riepiloghi interattivi**

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



**Testing & Retesting**

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



# 06 Titolo

L'Esperto Universitario in Asana, Allineamenti e Variazioni per l'Uso in Yoga Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Esperto Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi il tuo diploma universitario senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Esperto Universitario in cc Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Esperto Universitario** rilasciato da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nell'Esperto Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Esperto Universitario in Asana, Allineamenti e Variazioni per l'Uso in Yoga Terapeutico**

N. Ore Ufficiali: **450 o.**

**Approvato dall'NBA**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.



**tech** università  
tecnologica

## Esperto Universitario

Asana, Allineamenti e Variazioni  
per l'Uso in Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 6 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Esperto Universitario

## Asana, Allineamenti e Variazioni per l'Uso in Yoga Terapeutico

Approvato dall'NBA

